

Enrollados de Verduras y Frijoles

Tiempo de Cocción: 25 minutos

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 2 pimientos verdes o rojos, sin semillas y picados
- 1 cebolla pelada y rebanada
- 1 lata frijoles negros, 50% reducidos en grasa (15 onzas)
- 2 mangos picados
- 1 jugo de un limón
- 1/2 taza cilantro fresco picado
- 1 aguacate pelado y picado
- 4 tortillas de 10 pulgadas, sin grasa

Preparación

1. En un molde o sartén, sofría los pimientos y la cebolla durante 5 minutos sobre fuego medio. Agregue los frijoles, mezcle bien. Reduzca el calor a bajo y cocine durante 5 minutos.
2. En un tazón pequeño, combine los mangos, jugo de lima, cilantro y aguacate. Reserve 1/2 de la mezcla para el adorno.
3. Encima de las tortillas calentadas, coloque 1/4 de la mezcla de frijoles y 1/4 de la mezcla de mango.
4. Doble las orillas de las tortillas. Enrolle las tortillas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	480
Grasa total	13 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	0 mg
Sodio	720 mg
Total de Carbohidrato	87 g
Fibra dietética	15 g
Azúcares totales	31 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	13 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

alrededor del relleno en forma de taquito. Adorne los taquitos de frijoles y verduras con el resto de la mezcla de mango.

Notas

California Department of Health Services, Healthy Latino Recipes Made with LoveCalifornia Latino 5-A-Day Campaign